1796

Pemula | 8 min | 78 Kcal

1		793	30 Detik
Istirahat			10 Detik
2		595	30 Detik
Istirahat			10 Detik
3		247	30 Detik
Istirahat			10 Detik
4		799	30 Detik
Istirahat			10 Detik
5		721	30 Detik
Istirahat			10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		805	30 Detik
	Istirahat		10 Detik
7		811	30 Detik
	Istirahat		10 Detik
8		1420	30 Detik
	Istirahat		10 Detik
9		1450	30 Detik
	Istirahat		10 Detik
10		1462	30 Detik
	Istirahat		10 Detik
11		1474	30 Detik
	Istirahat		10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12



1486

30
Detik

Quickify

Ini latihanmu dalam PDF. Di aplikasi kamu merasakan pengalaman lengkapnya.

Ini struktur teknisnya. Di aplikasi kamu menemukan pengalaman yang lebih kaya dan lebih dinamis.

- 🎬 Panduan video dengan animasi lengkap
- 🎵 Musik eksklusif agar latihan lebih maksimal
- ⚙️ Timer dan pengaturan yang bisa disesuaikan
- 📅 Program bertahap 30, 60, dan 90 hari
- ✨ Latihan baru yang dibuat dengan AI

Unduh aplikasi

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.